بحث عن

مرض السكري

المادة : ....



عمل الطالب

....

الصف : ....

مرض السكري

السكري أو مـرض السـكري (بالإنجليزيـة: Diabetes) أو مـا نعرفـه بـ "مرض السكر" هو حالة صـحية مزمنـة طويلـة الأمـد تـؤثر على كيفيـة تحويل الجسم الطعام إلى طاقة، وقـدرة الجسـم على اسـتهلاك سـكر الدم (الجلوكوز) الذي ينتج عن تفكيك الجسم للطعام وتحويلـه إليـه ثم يطلقه في مجرى الدم. وعندما يرتفع مسـتوى السـكر في الـدم، فإنـه يرسل إشارة إلى البنكرياس لإفراز الأنسولين الذي يساعد على دخـول السكر في خلايا الجسم واستخدامه لإنتاج الطاقة.

وعند مريض السكري لا ينتج الجسم الكمية الكافيـة من الأنسـولين، أو أنّ الجسم لا يستطيع استخدام الأنسولين كما ينبغي. وعنـدما لا تتـوافر الكمية اللازمة من الأنسولين، أو تتوقف خلايا الجسم عن الاستجابة لـه يبقى الكثير من السكر في الدم، ومـع مـرور الـوقت يتسـبب ذلـك في حدوث مشاكل صـحية، مثـل: أمـراض القلب وفقـدان البصـر وأمـراض الكلى وغيرها من المشكلات الصحية المترتبة على السكري.

أعراض مرض السكري

قد يعاني مريض السكري عدة أعراض، وتعتمد أعـراض السـكري على مدى ارتفـاع نسـبة السـكر في الـدم. وينبغي الإشـارة إلى أنـه ربمـا لا تظهر أعراض على بعض المرضى، خاصةً إذا كـانوا مصـابين بالسـكري من النوع الثاني أو السكري الحملي ومقدمات السـكري. ومن أعـراض مرض السكري:

- الشعور بالعطش أكثر من المعتاد.
- كثرة التبول وغالبًا في الليل.
- فقدان الوزن غير المبرر وغير المقصود.
- عدم وضوح الرؤية أو الرؤية الضبابية.
- الجوع الدائم.
- الشعور بالخدر والوخز في اليدين والرجلين.
- البشرة الجافة.
- الشعور بالإرهاق والتعب الشديد.
- شفاء القروح والجروح ببطء.
- الإصابة بالعدوى أكثر من الطبيعي.

- وجود كيتونات في البول، وهي عبارة عن نواتج ثانوية لتكسر الدهون والعضلات الناتج عن قلة نسبة الأنسولين في الجسم.

أسباب السكري

لفهم أسباب إصابة مريض السكري به يجب معرفة:

ما هو الأنسولين؟

ما دور الجلوكوز في الجسم؟

- الأنسولين هو هرمون تنتجه غدة تقع خلف المعدة وتحتها (البنكرياس).
- يفرز البنكرياس الأنسولين في مجرى الدم.
- ينتشر الأنسولين ليسمح بدخول السكر إلى الخلايا.
- يخفض الأنسولين كمية السكر الموجودة في مجرى الدم.
- مع انخفاض مستوى السكر في الدم، ينخفض أيضًا إفراز الأنسولين من البنكرياس.

أمّا الجلوكوز:

- الجلوكوز هو المصدر الرئيسي لإمداد الخلايا بالطاقة.
- يأتي الجلوكوز من مصدرين، وهما: الطعام والكبد.
- يساعد الأنسولين الخلايا على امتصاص الجلوكوز من الدم.
- يخزن الكبد الجلوكوز وينتجه.
- وعندما تكون مستويات الجلوكوز منخفضة في الجسم -مثلما يحدث عندما لا تتناول الطعام لفترة طويلة- يكسّر الكبد الجليكوجين المُخزَّن ويحوله إلى جوكوز. ويحافظ ذلك على مستوى الجلوكوز ضمن النطاق الطبيعي.

مقدمات السكري

مقدمات السكري أو أعراض مرض السكري في بدايته هي حالة صحية خطيرة؛ حيث تكون مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد، ولكنها ليست مرتفعة بما يكفي حتى الآن لتشخيصها على أنها مرض السكري. وخطورتها تكمن في أنّ وجود علامات أو مقدمات السكري تضع المريض في خطر متزايد للإصابة بمرض السكري من النوع 2، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية.

قد يكون المريض يعاني من مقدمات السكري لسنوات عديـدة لكنـه لا ينتبه ولا يشعر بذلك، ولا يكتشفه حتى يصل إلى مشـكلات صـحية أكـثر خطـورة أو يُصـاب بـداء السـكري من النـوع الثـاني. لـذلك فـإذا كـان المـريض يعـاني الأعـراض التاليـة فمن الـواجب إجـراء اختبـار مـرض السكري للتأكد من عدم إصابته به:

- زيادة الوزن.
- إذا كان عمر المريض 45 أو أكثر.
- إصابة أحد أعضاء العائلة بمرض السكري من النوع الثاني.
- الإصابة بسكري الحمل أو ولادة طفل يزن أكثر من تسعة أرطال.
- الإصابة بمتلازمة تكيس المبيض.

أنواع مرض السكري

السكري من النوع الأول (Diabetes Type 1)

- يكون فيه البنكريـاس لا ينتج الأنسـولين أو ينتج كميـة قليلـة جـدًا من الأنسولين.
- يُعتقد أن من أسباب مـرض السـكري من النـوع الأول هـو عبـارة رد فعل مناعي ذاتي (يهاجم الجسم نفسه عن طريق الخطأ). يؤدي هذا التفاعـل إلى تـدمير الخلايـا الموجـودة في البنكريـاس والـتي تصـنع الأنسـولين، والـتي تسـمى (خلايـا بيتـا) حيث يمكن أن تسـتمر هـذه العملية لعدة أشهر أو سنوات قبل ظهور أي أعراض.
- بالإضافة إلى الأعراض السابقة الـتي ذكرناهـا لمـرض السـكري، قـد يشـعر المصـابون بالسـكري من النـوع الأول بـالقيء والغثيـان وآلام المع
- يرجـع سـبب الإصـابة بالسـكري من النـوع الأول إلى أنّ لـدى بعض الأشـخاص جينـات معينـة (سـمات تنتقـل من الوالـدين إلى الطفـل) تجعلهم أكثر عرضة للإصـابة بمـرض السـكري من النـوع الأول. ومـع ذلك، فإن الكثـير منهم لن يصـابوا بمـرض السـكري من النـوع الأول حـتى لـو كـانت لـديهم الجينـات. قـد يلعب أحـد العوامـل البيئيـة، مثـل الفـيروس دورًا في الإصـابة بمـرض السـكري من النـوع الأول. عادات النظام الغـذائي ونمـط الحيـاة لا تسـبب مـرض السـكري من النوع الأول.

- كان يُطلق على مرض السكري من النوع الأول في السابق اسم السكري المعتمد على الأنسولين أو سكري الأحداث، ولكنه يمكن أن يتطور في أي عمر.
- يعد مرض السكري من النوع الأول أقل شيوعًا من النوع الثاني، حيث يعانيه حوالي 5 إلى 10% من مرضى السكري من النوع الأول.
- قد يستغرق الأمر شهورًا أو سنوات قبل ظهور أعراض مرض السكري من النوع الأول، وقد يستغرق عدة أسابيع أو أشهر.
- تكمن خطورته في عدم ظهوره مثل السكري من النوع الثاني.

<u>السكري من النوع الثاني (Diabetes Type 2)</u>

- في النوع الثاني من داء السكري فإن الخلايا لا تستجيب بشكل طبيعي للأنسولين، وهذا ما يسمى (مقاومة الأنسولين). يقوم البنكرياس بإنتاج المزيد من الأنسولين؛ لمحاولة حث الخلايا على الاستجابة. وفي نهاية المطاف لا يتمكن البنكرياس من مواكبة ذلك ويرتفع مستوى السكر في الدم، مما يمهد الطريق لمرض السكري ومرض السكري من النوع الثاني.
- غالبًا ما تتطور أعراض مرض السكري من النوع 2 على مدار عدة سنوات، ويمكن أن تستمر لفترة طويلة دون أن يتم ملاحظتها (في بعض الأحيان لا توجد أي أعراض ملحوظة على الإطلاق).
- اختبار دم بسيط يسمح بمعرفة ما إذا كان الشخص مصابًا بمرض السكري.

<u>سكري الحمل</u>

- سكري الحمل هو نوع من مرض السكري يمكن أن يتطور أثناء الحمل لدى النساء اللاتي لا يعانين من مرض السكري بالفعل
- يحدث سكري الحمل عندما لا يتمكن جسم الحامل من إنتاج كمية كافية من الأنسولين أثناء الحمل.
- خلال فترة الحمل، ينتج الجسم المزيد من الهرمونات ويمر بتغيرات أخرى، مثل زيادة الوزن. تؤدي هذه التغييرات إلى استخدام خلايا

الجسم للأنسولين بشكل أقل فعالية، وهي حالة تسمى (مقاومة الأنسولين) وتزيد مقاومة الأنسولين من حاجة الجسم للأنسولين.

- بالنسبة لأعراض سكري الحمل فليس له أي أعراض ويظهر وجوده بإجراء التحاليل التي تكشفه.
- تكمن خطورة سكري الحمل في إمكانية تسببه في إصابة الحامل بأعراض مرض ضغط الدم، كذلك تتسبب في ولادة طفل كبير الحجم يتسبب في الولادات القيصرية، كما يتسبب في الولادة المبكرة التي تعرض الطفل لمشاكل التنفس، كما يمكنه أن يضع الأم تحت خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني فيما بعد.
- عادة ما تعود مستويات السكر في الدم إلى وضعها الطبيعي بعد ولادة طفلك. ومع ذلك، فإن حوالي 50٪ من النساء المصابات بسكري الحمل يتطور لديهن مرض السكري من النوع الثاني. يمكنك تقليل المخاطر عن طريق الوصول إلى وزن صحي للجسم بعد الولادة.
- يمكن إدارة وعلاج سكر الحمل بالمتابعة الدقيقة مع الطبيب، والانتباه إلى نظام صحي جيد أثناء فترة الحمل.

مضاعفات مرض السكري

يتسبب مرض السكر في مضاعفات خطيرة متعددة كلما طال أمد الإصابة به دون علاج وإدارة صحيحة تحت رعاية الطبيب، ومنها:

- أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يتسبب في الكثير من مشكلات القلب كالذبحة الصدرية والنوبات القلبية بجانب السكتات الدماغية وتصلب الشرايين.
- تلف الأعصاب الناتج عن داء السكري، أو ما يُسمي بـ (اعتلال الأعصاب السكري) حيث تضر نسبة السكر الزائدة بجدران الأوعية الدموية أو الشعيرات الدموية المغذية للأعصاب وخاصة في الأطراف، والتي تبدأ بوخز أو خدر وألم يبدأ من الأصابع ويتجه إلى أعلى.

- يتسبب مرض السكر في تلف الكلى ويُسمى بـ (اعتلال الكلية السكري)، حيث تحتوي الكلية على ملايين تجمعات الأوعية الدموية الدقيقة (الكُبيبات) التي تنقّي الفضلات من الدم. ويمكن أن يضر داء السكري بنظام الترشيح الدقيق في الكلى.
- يتسبب السكري في تلف العين، ويُعرف بـ (اعتلال الشبكية السكري) حيث يضر داء السكري بالأوعية الدموية الموجودة بالعين. ويمكن أن يؤدي هذا إلى الإصابة بالعمى.
- قد يتسبب تلف أعصاب القدم وصعوبة وصول الدم إليها إلى حدوث تلف في القدم.
- يتسبب مرض السكر في التعرض لمشكلات الجلد بما في ذلك العدوى البكتيرية والفطرية.
- يتسبب في حدوث ضعف في القدرة على السمع.
- يتسبب مرض السكري من النوع الثاني إلى الإصابة بالزهايمر.
- تنتشر الإصابة باكتئاب السكري بين مرضى النوعين الأول والثاني منه.

الوقاية من مرض السكري

لا يمكن تفادي الإصابة بداء السكري وخاصة من النوع الأول. ولكن خيارات نمط الحياة الصحي التي تساعد على علاج مقدمات السكري وداء السكري من النوع الثاني والسكري الحملي قد تفيد أيضًا في الوقاية منه، وتشمل ما يلي:

- تناوُل أطعمة صحية منخفضة الدهون والسعرات الحرارية وغنية بالألياف. والتركيز على تناول الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.
- ممارسة المزيد من الأنشطة البدنية.
- التخلص من الوزن الزائد.
- يوجد أنواع من الأدوية التي يصفها الطبيب يمكن من خلالها الوقاية من الإصابة بالسكري.

علاج السكري

- تُستخدم في علاج السكري من النوع الأول حُقن الأنسولين أو استخدام مضخة الأنسولين.
- يساعد في علاج السكري فحص مستوى السكر في الدم بشكل متكرر، وحساب الكربوهيدرات.
- في بعض الحالات يكون زراعة البنكرياس أو زراعة الخلايا الجزيرية خيارًا ممكنًا لبعض المصابين بداء السكري من النوع الأول.
- يشمل علاج السكري من النوع الثاني في الأغلب تغييرات في نمط الحياة، ومراقبة مستوى السكر في الدم، إلى جانب تناول أدوية السكري التي تؤخذ عن طريق الفم أو الأنسولين أو كليهما والتي تكون تحت إشراف الطبيب المعالج.